

Gefüllte Zucchini, überbacken

Zucchine ripiene al forno



Zutaten für vier Personen:

2 mittlere Zucchini
150 ml Gemüsebrühe
60 g gekochter Schinken
4 entkernte grüne Oliven
4 entkernte schwarze Oliven
60 g geriebener Mozzarella
3 EL gekochter Reis (vom Vortag, optional)
1 Ei
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Oregano
einige Tomatenwürfel für die Dekoration

1. Zucchini waschen, längs halbieren und aushöhlen. In Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich dünsten.

2. Schinken und Oliven sehr fein würfeln. Käse reiben. Reis portionieren. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Oregano würzen und mit einem verquirlten Ei gut vermischen.

3. Zucchini in eine feuerfeste Form setzen, vorsichtig mit der Masse füllen. Im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Hinweise:

Das Bild zeigt die gefüllten Zucchini vor dem Überbacken.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Vorspeisen, Gemüse, Schinken, italienisch, ca. 125 kcal pro Portion

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023